

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehidupan manusia selalu berkaitan dengan perkembangan. Perkembangan merupakan konsep yang cukup luas dan berkesinambungan. Kealamiahannya sifat dari perkembangan merupakan keterjalinan beberapa aspek yang saling memengaruhi. Sutirna mengungkapkan bahwa perkembangan merupakan proses saling mempengaruhi antara salah satu aspek dengan aspek lain. Keterjalinan antar aspek ini meliputi, aspek kematangan berinteraksi, penyesuaian diri dengan tuntutan dan tangan dari luar, serta kesediaan, kemauan dan aspirasi individu untuk berkembang (Sutirna, 2013). Aspek-aspek internal dan eksternal individu yang saling berkaitan satu sama lain ini pula mendukung penyelesaian tugas-tugas yang dihadapi dalam perkembangannya.

Penyelesaian tugas-tugas yang dihadapi individu dalam perkembangannya, menandakan ketercapaian dan kematangan individu tersebut dalam kehidupannya. Havighurst menjelaskan bahwa tugas perkembangan harus dihadapi, dikuasi, dan diselesaikan dengan baik oleh individu. Jika tugas perkembangan tersebut tidak dapat diselesaikan, maka akan berdampak ketidakbahagiaan pada masa perkembangan selanjutnya (Sutirna, 2013). Selanjutnya, Hurlock mengemukakan bahwa tugas

perkembangan merupakan harapan yang muncul dari kelompok sosial terhadap anggotanya untuk dapat menguasai keterampilan tertentu dan memperoleh pola perilaku yang disetujui pada berbagai jenjang usia di sepanjang rentang kehidupan (Yusuf, 2014). Tugas perkembangan diharapkan dapat dicapai dan dilaksanakan dengan baik oleh individu agar dapat menjalani masa perkembangan dengan baik tanpa hambatan serta sebagai suatu standar penerimaan kelompok.

Tugas perkembangan tiap periode perkembangan dalam rentang kehidupan tentunya berbeda. Khususnya pada periode perkembangan anak usia 6-12 tahun yakni pada masa sekolah dasar (Desmita, 2012). Pendidikan membantu anak untuk dapat mencapai tugas perkembangan agar optimal di kemudian hari. Kemampuan dan keterampilan yang dimiliki anak akan semakin terasah pada masa usia sekolah dasar ini.

Dalam mengembangkan kemampuan demi tercapainya tugas perkembangan di periode usianya ini, anak membutuhkan rasa percaya terhadap diri sendiri bahwa ia mampu melampaui tugas-tugas tersebut. Sejalan dengan penjelasan dari *American School Counselor Association* (ASCA) pada tahun 2008 yang menyebutkan bahwa, pada masa usia sekolah dasar kebutuhan psikologis yang muncul yakni mengembangkan konsep diri akademik, rasa mampu dan rasa percaya diri sebagai siswa di sekolah (Mappiare, 2012). Dapat diapahami bahwa kepercayaan diri

merupakan hal penting pada masa usia perkembangan siswa usia sekolah dasar.

Lebih luas, kebutuhan akan rasa percaya diri ini, dijelaskan oleh Abraham Maslow dalam Boeree sebagai berikut.

*“The esteem need, two versions of esteem needs, a lower one and a higher one. The lower one is the need for the respect of others, the need for status, fame, glory, recognition, attention, reputation, appreciation, dignity, even dominance. The higher form involves the need for self-respect, including such feeling as confidence, competence, achievement, mastery, independence, and freedom”* (Boeree, 2006).

Kebutuhan akan penghargaan, memiliki 2 versi yakni penghargaan rendah dan penghargaan tinggi. Penghargaan rendah merupakan kebutuhan untuk menghormati orang lain, kebutuhan akan status, popularitas, kemenangan, pengakuan, perhatian, reputasi, apresiasi, martabat, hingga dominasi. Bentuk penghargaan tinggi meliputi kebutuhan untuk menghormati diri sendiri, seperti perasaan kepercayaan, kecakapan, pencapaian, penguasaan, kemerdekaan, dan kebebasan. Jadi, kebutuhan akan percaya diri merupakan hal penting dan termasuk dalam daftar kebutuhan penghargaan atas diri sendiri yang tinggi.

Percaya diri memiliki peranan penting dalam berbagai aspek kehidupan individu. Kepercayaan diri yang dimiliki individu memiliki dampak positif bagi individu tersebut. Dengan tampil percaya diri, individu akan tampil lebih bahagia, mampu mencintai lingkungan sekitarnya, melakukan komunikasi dengan lebih baik dengan orang lain serta dapat

meraih segala hal yang diinginkan (Syaifullah, 2010). Khususnya bagi individu yang sedang menjalani proses pendidikan di sekolah formal, Salirawati mengungkapkan bahwa dalam setiap tahapan proses pembelajaran, individu membutuhkan kepercayaan diri untuk tampil optimal, seperti mengeluarkan pendapat, menjawab pertanyaan guru, tampil presentasi di hadapan siswa dan guru, mengerjakan soal maupun tugas secara mandiri dan menghindari diri dari perilaku menyontek (Salirawati, 2012). Dapat dipahami bahwa, percaya diri yang dimiliki individu dapat menjadikannya pribadi yang optimal dalam melaksanakan segala kegiatan rutin seperti, berkomunikasi, melaksanakan tugas akademik di sekolah, melakukan pekerjaan, dan sebagainya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salirawati, Yoder mengungkapkan bahwa dengan percaya diri, anak mampu untuk,

*“...be assertive; stick to his beliefs, even when everyone else is standing against him; easy to make new friend; stick with a job until it’s completed—and doing his best as good enough; take defeats and rejections in stride—and bounce back quickly and energetically; work well with others as a team; assume a leadership role without hesitation when appropriate; expect to become a leader, at least on some occasions”* (Yoder & Proctor, 1988).

Anak atau peserta didik yang memiliki kepercayaan diri akan mampu untuk bertindak asertif atau tegas akan keyakinan yang dimiliki walaupun orang lain bertentangan dengan paham yang dimilikinya. Anak mampu untuk menjalin pertemanan dengan baik dan mampu bekerja sama dalam kelompok. Mampu menyelesaikan tugas hingga tuntas dengan sebaik

mungkin, dan jika mengalami kekalahan maupun penolakan, anak dapat bangkit kembali dengan cepat. Anak juga mampu menjadi pemimpin yang baik dalam berbagai kondisi. Anak yang memiliki percaya diri memahami kemampuan yang dimilikinya dan mampu untuk mengembangkan kemampuan tersebut sebagai bekal untuk menjalin hubungan relasional dengan tegas tanpa merasa takut terhadap lingkungan.

Kepercayaan diri yang tinggi mampu membuat individu untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuannya. Namun, kepercayaan diri yang rendah membuat individu menjadi kurang optimal dalam kehidupannya. Seperti pernyataan yang diungkapkan oleh Ursini,

*“...if you never struggle with confidence, you obviously are not stretching yourself far enough. You are not pressing to the edge of your abilities. The only way to never struggle with confidence is to play it safe. Play it known. Play it in a way that you achieve stability, but lose opportunity” (Ursiny, 2005).*

Jika individu tidak mengupayakan untuk tampil percaya diri, pada dasarnya individu tersebut tidak memaksimalkan kemampuan sampai puncak tertinggi kemampuan yang dimilikinya, Individu akan kehilangan banyak kesempatan yang mungkin diraih jika individu tersebut tidak mengusahakan kepercayaan dirinya. Individu yang tidak percaya diri, akan mencari jalan aman sesuai yang diketahuinya sehingga menghindari kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul. Dengan ketidakpercayaan diri yang dimiliki, individu akan mengalami kesulitan dan kerugian dalam

mencapai tugas-tugas di berbagai lingkungan akibat kehilangan kesempatan yang dapat memudahkannya.

Kesempatan yang datang maupun hilang tergantung dari komunikasi yang terjalin antara sesama individu, maupun individu dengan kelompok. Rakhmat mengemukakan bahwa individu yang kurang percaya diri akan cenderung menghindari situasi komunikasi. Individu tersebut takut orang lain akan mengejek atau menyalahkan atas reaksi verbal maupun nonverbal yang terungkap (Rakhmat, 2004). Penghindaran komunikasi ini, secara lebih spesifik dapat diidentifikasi dari perilaku seperti, individu menghindari kontak mata dengan membuang pandangan ke arah lain, tidak banyak berbicara, serta enggan untuk bertanya pada orang yang belum dikenal dengan baik (Fiorentika, Santoso, & Simon, 2016). Individu yang kurang percaya diri akan mengalami kesulitan berkomunikasi baik dalam menerima maupun menyampaikan informasi.

Kepercayaan diri yang rendah akan mengakibatkan berbagai dampak. Khususnya bagi anak usia 6-12 tahun yang masih dalam masa sekolah dasar, beberapa akibatnya yakni anak enggan untuk mencoba suatu hal yang baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan oleh individu maupun kelompok di sekitarnya, memiliki kecenderungan melempar kesalahan pada orang lain, memiliki kekakuan emosi dan menyembunyikan emosi yang dirasakan, mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, meremehkan bakat dan kemampuan yang dimiliki, serta

mudah terpengaruh oleh orang lain (Adywibowo, 2010). Akibat kurang atau rendahnya percaya diri pada anak, dapat berimbas pada berbagai aspek yang mendukung perkembangan psikologisnya serta memiliki efek jangka panjang pada periode perkembangan selanjutnya.

Prayitno mengungkapkan bahwa permasalahan kepercayaan diri sering ditemukan pada siswa sekolah dasar. Ketidakpercayaan diri ini berbentuk perilaku minder atau siswa menjadi pemalu ketika proses belajar. Hal ini disebabkan siswa merasa bahwa kemampuan yang dimilikinya tidak sebanding dengan teman-teman di kelasnya (Sulistyarini & Jauhar, 2014). Ketika rasa tidak percaya diri ini terus berkembang, siswa akan sulit untuk mengembangkan kemampuannya dalam belajar di sekolah.

Dapat dipahami bahwa percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki siswa di sekolah untuk melaksanakan proses belajar dengan lebih baik. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa sekolah dasar. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas V di SDN Utan Kayu Utara, yang berjumlah 89 siswa yang terbagi dalam 3 rombongan kelas terkait tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa didapatkan hasil bahwa, terdapat 2 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memilih seorang siswa yang memiliki perolehan angka terendah dari hasil studi

pendahuluan yang dilakukan. Pemilihan siswa dengan skor kepercayaan diri paling rendah agar siswa dapat meningkatkan percaya dirinya sehingga tidak semakin terjerumus pada ketidakpercayaan diri yang memberikan dampak negatif pada kegiatan akademik di kelas, pengembangan kemampuan diri, serta relasi sosialnya.

Hasil studi pendahuluan yang menginformasikan bahwa terdapat siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, maka dari itu salah satu cara yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah terkait permasalahan tersebut yaitu layanan bantuan dari guru kelas dan juga guru Bimbingan dan Konseling atau konselor kunjung di sekolah. Adapun bantuan yang dapat diberikan yakni bimbingan yang bersifat pencegahan maupun upaya pengentasan masalah secara kuratif (konseling). Bimbingan dan konseling yang diberikan bertujuan untuk membantu siswa meraih keterampilan pribadi, sosial, belajar dan karir yang terbaik.

Layanan bantuan spesifik yang dapat diberikan oleh konselor di sekolah salah satunya yaitu dengan menerapkan konseling individu. Pemilihan layanan konseling individu disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan konseling individu yakni terjadinya perubahan perilaku konseli yang berakhir pada teratasinya masalah yang dialami oleh konseli (Prayitno & Amti, 2013). Pelaksanaan konseling individu ini, membantu konseli secara perseorangan dalam mengatasi permasalahan yang dimilikinya dengan bantuan dari konselor.



Pilihan teknik yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan konseling individu untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa begitu banyak, mengacu pada kesesuaian permasalahan yang dialami oleh siswa. Adapun salah satu teknik yang dapat dipilih untuk membantu siswa meningkatkan percaya diri yakni *teknik self-instructional*. Teknik *self-instructional* atau intruksi diri merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognitif (Nurmaliyah, 2014). Meichenbaum dalam Khusumawati mengungkapkan bahwa teknik *self-instructional* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri cara efektif dalam menghadapi situasi sulit bagi mereka sendiri (Khusumawati & Christiana, 2014). Teknik *self-instructional* ini merupakan salah satu teknik dari pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan individu untuk mengolah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif.

Meichenbaum, Goodman, Kendall dan Braswell dalam Nursalim menjelaskan bahwa teknik *self-instructional* sesuai dengan anak-anak yang masih muda (sekitar usia 8-12 tahun) untuk mengembangkan kontrol diri (Nursalim, 2014). Usia 8-12 tahun merupakan usia pada masa sekolah dasar. Anak sebagai siswa dilatih untuk dapat mengendalikan perilakunya berdasarkan pemikiran (kognitif) menjadi lebih efektif sesuai tugas perkembangannya.

Pemilihan teknik *self-instructional* ini untuk membantu meningkatkan percaya diri siswa karena dalam prosedur penerapan teknik ini, konselor memberikan contoh pemodelan kognitif berupa verbalisasi yang diungkapkan pada diri sendiri dan aktivitas perilaku selama melaksanakan tugas atau dalam kondisi tertentu (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009). Dengan pemberian contoh (pemodelan) oleh konselor, siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah berlatih secara berulang-ulang untuk dapat berperilaku dan berkata dengan percaya diri pada berbagai kondisi.

Penerapan teknik *self-instructional* atau teknik instruksi diri ini telah dilakukan pada berbagai permasalahan, khususnya permasalahan siswa sebagai peserta didik di sekolah. Salah satu penelitian yang telah dilakukan antara lain untuk meningkatkan percaya diri pada saat pelajaran *retell-story* yang diterapkan pada siswa SMP kelas VIII (Habiba, Setiawati, Nursalim, & Pratiwi, 2013). Penelitian ini dilakukan pada 7 orang siswa kelas VIII dalam bentuk konseling kelompok dengan rancangan penelitian pre-eksperimen berupa *pre-test and post-test one group design*. Hasil yang didapatkan yakni, terdapat selisih antara *pre-test* sebelum diberikan intervensi konseling kelompok dan *post-test* setelah dilakukan konseling. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan percaya diri siswa setelah diberikan intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-instructional*.

Selain penelitian tersebut, penerapan teknik *self-instructional* ini pula dapat dilaksanakan pada subjek individu dengan disabilitas. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Flores menjelaskan bahwa teknik latihan instuksi diri kognitif efektif untuk menurunkan impulsivitas kognitif anak dengan ADHD (Flores, 2015). Melalui teknik instruksi diri, anak belajar untuk berbicara pada dirinya sendiri dengan pemikiran yang lebih terstruktur dan membuat anak lebih reflektif dalam menyelesaikan tugas kognitif.

Berdasarkan uraian yang dibahas di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai cara meningkatkan rasa percaya diri siswa sekolah dasar yang rendah dengan memberikan layanan konseling individu menggunakan teknik *self-instructional*. Diharapkan, siswa dapat secara optimal mengalami perubahan dan peningkatan rasa percaya diri yang tinggi dan positif.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis mengidentifikasi masalah-masalah yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat percaya diri siswa SD kelas V?
2. Bagaimana dampak dari percaya diri yang rendah bagi siswa?

3. Bagaimana pengaruh penerapan teknik *self-instructional* dalam konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa SD kelas V?

### **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah dilakukan agar peneliti lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Dalam hal ini, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada salah satu masalah yang sudah diidentifikasi yaitu: "*Pengaruh teknik self-instructional dalam layanan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa SD kelas V*". Penelitian ini berfokus pada satu orang siswa kelas V di SDN Utan Kayu Utara 01 Jakarta Timur yang memiliki tingkat percaya diri rendah.

### **D. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari uraian sebelumnya, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah: "*Bagaimana pengaruh teknik self-instructional dalam layanan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas V?*"

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

#### **Kegunaan Teoretis**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat dijadikan referensi atau sumber rujukan tentunya bagi penelitian sejenis. Selain itu,

hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai penerapan teknik *self-instructional* sebagai salah satu teknik dalam pendekatan *cognitive behaviour therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### **Kegunaan Praktis**

#### **Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru Bimbingan dan Konseling dapat lebih memahami dan lebih menyadari mengenai tingkat dan perkembangan kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa, serta lebih mengetahui teknik yang sesuai untuk mengatasi permasalahan rendahnya kepercayaan diri siswa melalui teknik *self-instructional*. Di sisi lain, guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan informasi-informasi hasil penelitian pada program kerjanya.

#### **Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian yang dilakukan ini dapat dijadikan sumber rujukan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menjalani mata kuliah praktikum konseling di sekolah, sedang menjalani praktik keterampilan mengajar, maupun akan melakukan penelitian skripsi dengan tema sejenis. Selain itu, mahasiswa mendapatkan informasi terkait permasalahan yang ada di sekolah sebagai ranah kerja Bimbingan dan Konseling.